

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi perubahan pola hidup yang mengubah cara generasi muda beraktivitas sehari-hari. Hal tersebut mulai terlihat ketika terjadi kondisi *Covid-19*, dimana masyarakat diharuskan melakukan seluruh aktivitas di dalam rumah, seperti belajar, bekerja, dan beribadah. Menurut Chen, kebijakan tersebut mengganggu kegiatan rutin masyarakat karena terjadi perubahan aktivitas dalam jangka waktu yang lama, seperti pembelajaran jarak jauh, penggunaan *gadget* berlebihan, peningkatan perilaku duduk dan berbaring, kurangnya aktivitas fisik, dan pola konsumsi yang tidak teratur seperti terlalu banyak makan camilan, *fast food*, serta makanan dan minuman yang tinggi gula (Sibagariang & Gaol, 2022). Pola konsumsi tersebut disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang serba instan dan kondisi masyarakat yang jenuh dengan situasi dan perasaan tertekan atau stress yang juga dapat memicu minimnya aktivitas fisik. Kebiasaan masyarakat yang berubah seperti ini disebut sebagai *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup dimana rendahnya aktivitas fisik atau bahkan tidak ada aktivitas fisik sama sekali dalam sehari-hari (Ambarita et al., 2022). Gaya hidup *sedentary* ini sangat berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan glukosa, pra-diabetes, hingga diabetes melitus (Kurniawan & Sari, 2025).

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia dan gender dengan prevalensi yang kian meningkat. Diabetes melitus adalah keadaan kronis yang terjadi akibat masalah metabolisme dimana pankreas tidak dapat mencukupi produksi insulin untuk tubuh ataupun penggunaan insulin tidak efisien oleh tubuh. Jika tidak ditangani maka kadar glukosa darah akan meningkat dan membahayakan sistem di tubuh, khususnya saraf dan pembuluh darah. Diabetes ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia dan gaya hidup. Oleh sebab itu, penyakit ini

membutuhkan banyak perhatian karena berpotensi menjadi ancaman kesehatan global yang bertambah kasusnya tiap tahun.

2024			2050		
Rank	Country or territory	Number of people with diabetes (millions)	Rank	Country or territory	Number of people with diabetes (millions)
1	China	148.0	1	China	168.3
2	India	89.8	2	India	156.7
3	United States of America	38.5	3	Pakistan	70.2
4	Pakistan	34.5	4	United States of America	43.0
5	Indonesia	20.4	5	Indonesia	28.6
6	Brazil	16.6	6	Egypt	24.7
7	Bangladesh	13.9	7	Brazil	24.0
8	Mexico	13.6	8	Bangladesh	23.1
9	Egypt	13.2	9	Mexico	19.9
10	Japan	10.8	10	Turkey	14.1

Gambar 1. 1 Total Kasus Diabetes Melitus menurut International Diabetes Federation 2024

Sumber : Diabetes Atlas International Diabetes Federation 2025

IDF (International Diabetes Federation) mencatat 589 juta orang berusia 20-79 tahun di seluruh dunia menderita diabetes pada 2024. Angka ini mewakili 11,1 persen dari populasi dunia dalam kelompok usia tersebut. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian atau satu tiap lima detik. Pada 2050, IDF memperkirakan jumlah orang dewasa yang menderita penyakit ini akan meningkat menjadi 853 juta orang atau 13% dari populasi global. Laporan IDF menyebut 45,5% penduduk usia 20-79 tahun di negara-negara berpendapatan menengah diperkirakan tidak terdeteksi (*undiagnosed*) diabetes. Hal tersebut membuat Indonesia masuk ke peringkat 5 dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi. Pada tahun 2024, Indonesia menempati peringkat ke-5 dunia dengan jumlah penderita mencapai 20,4 juta jiwa, dan diproyeksikan meningkat menjadi 28,6 juta jiwa pada tahun 2050. Peningkatan ini sejalan dengan tren global yang juga menunjukkan kenaikan jumlah kasus di berbagai negara. Fakta bahwa posisi Indonesia tetap

berada di lima besar dunia hingga tahun 2050 mengindikasikan bahwa permasalahan diabetes belum dapat dikendalikan secara optimal.

Provinsi	DM berdasarkan Diagnosis Dokter		N tertimbang
	%	95% CI	
Aceh	1,6	1,5 - 1,8	17.271
Sumatera Utara	1,4	1,2 - 1,6	48.469
Sumatera Barat	1,2	1,1 - 1,4	18.138
Riau	1,5	1,3 - 1,7	20.925
Jambi	0,9	0,8 - 1,1	11.588
Sumatera Selatan	1,2	1,1 - 1,4	27.532
Bengkulu	1,1	0,9 - 1,3	6.571
Lampung	1,2	1,0 - 1,4	29.331
Bangka Belitung	2,1	1,8 - 2,4	4.763
Kepulauan Riau	1,6	1,3 - 2,0	6.782
DKI Jakarta	3,1	2,7 - 3,5	33.552
Jawa Barat	1,7	1,5 - 1,8	156.977
Jawa Tengah	1,8	1,7 - 1,9	118.184
DI Yogyakarta	2,9	2,5 - 3,3	11.757
Jawa Timur	2,2	2,0 - 2,3	130.683
Banten	1,9	1,6 - 2,2	38.751
Bali	1,7	1,4 - 1,9	13.859
Nusa Tenggara Barat	1,3	1,1 - 1,5	17.522
Nusa Tenggara Timur	0,7	0,6 - 0,8	17.550
Kalimantan Barat	1,2	1,1 - 1,4	17.713
Kalimantan Tengah	1,4	1,2 - 1,7	8.737
Kalimantan Selatan	1,4	1,2 - 1,6	13.299
Kalimantan Timur	2,3	2,1 - 2,7	12.360
Kalimantan Utara	1,5	1,2 - 1,9	2.300
Sulawesi Utara	2,1	1,8 - 2,3	8.439
Sulawesi Tengah	1,7	1,4 - 1,9	9.721
Sulawesi Selatan	1,5	1,4 - 1,7	29.481
Sulawesi Tenggara	1,2	1,0 - 1,3	8.664
Sulawesi Gorontalo	1,7	1,5 - 2,1	3.821
Sulawesi Barat	1,0	0,8 - 1,3	4.667
Maluku	0,6	0,5 - 0,8	6.050
Maluku Utara	0,9	0,7 - 1,1	4.213
Papua Barat	1,1	0,8 - 1,5	1.795
Papua Barat Daya	1,0	0,7 - 1,4	1.947
Papua	1,2	0,9 - 1,6	3.299
Papua Selatan	1,1	0,7 - 1,5	1.684
Papua Tengah	0,7	0,5 - 1,1	4.577
Papua Pegunungan	0,2	0,1 - 0,5	4.563
INDONESIA	1,7	1,6 - 1,7	877.531

Gambar 1. 2 Data Prevalensi Kasus Diabetes Nasional Riskesdas 2023

Sumber : Riskesdas 2023

Berdasarkan data SKI 2023, prevalensi Diabetes Melitus di Jawa Tengah sebesar 1,8% dari total 877.5331 populasi, sedikit lebih tinggi dibanding rata-rata nasional sebesar 1,7%. Perbandingan dengan antar provinsi yang memiliki prevalensi tinggi, yaitu diatas rata-rata nasional diantaranya ada DKI Jakarta dengan 3,1%, DIY dengan 2,9%, dan Kalimantan Timur dengan 2,3%. Hal ini menunjukkan daerah urban cenderung mempunyai angka lebih tinggi, faktor-faktor diantaranya adalah gaya hidup atau akses diagnosis yang lebih baik dibandingkan dengan provinsi dengan prevalensi rendah, seperti provinsi Papua Pegunungan dengan 0,2%, Maluku dengan 0,6%, dan NTT dengan 0,7%. Hal ini menunjukkan Diabetes Melitus merupakan permasalahan kesehatan yang cukup signifikan di Jawa Tengah. Meskipun demikian, karena data ini hanya mencakup kasus yang telah terdiagnosis oleh tenaga medis, terdapat kemungkinan jumlah kasus sebenarnya lebih tinggi akibat masih rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin.

Tabel 1. 1 Total Trend Kasus DM Kota Semarang

Tahun	Jumlah Kasus
2021	45.618 kasus
2022	55.075 kasus
2023	48.119 kasus
2024	43.558 kasus
2025	40.743 kasus

Sumber : Lekminkes Dinas Kesehatan Kota Semarang 2025

Data jumlah kasus diabetes melitus dalam lima tahun terakhir menunjukkan pola fluktuatif dengan kecenderungan menurun setelah tahun 2022. Meskipun demikian, angka kasus yang masih berada pada kisaran puluhan ribu setiap tahunnya menunjukkan bahwa diabetes melitus tetap menjadi permasalahan

kesehatan yang signifikan. Lonjakan kasus pada tahun 2022 juga mengindikasikan adanya periode di mana risiko penyakit ini meningkat secara cukup tajam. Penurunan yang terjadi pada tahun-tahun berikutnya belum dapat sepenuhnya diartikan sebagai kondisi yang aman, karena jumlah kasus yang masih tinggi menunjukkan bahwa risiko diabetes melitus di masyarakat tetap ada dan berpotensi berlanjut. Kondisi ini mencerminkan bahwa diabetes melitus masih menjadi isu kesehatan yang memerlukan perhatian berkelanjutan, khususnya dalam upaya menjaga pola hidup sehat dan mencegah peningkatan kasus di masa mendatang.



Gambar 1. 3 Jumlah Kasus DM berdasarkan Umur

Sumber : Dinas Kesehatan Kota Semarang 2025

Pada 2020 – 2025, diketahui bahwa peningkatan jumlah kasus diabetes di Kota Semarang meningkat dengan signifikan. Data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang menunjukkan tingkat tren dari kasus diabetes melitus paling tinggi terdapat di tahun 2024 dengan jumlah 23,671 kasus. Berdasarkan data jumlah pasien penyakit tidak menular menurut kategori umur, dapat disimpulkan bahwa kasus Diabetes Melitus paling banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa (18–

59 tahun), diikuti oleh kelompok lansia (>60 tahun). Hal ini menunjukkan bahwa diabetes tidak hanya menjadi permasalahan pada usia lanjut, tetapi juga telah banyak menyerang usia produktif. Sementara itu, meskipun jumlah kasus pada anak-anak dan remaja relatif rendah, keberadaan kasus pada kelompok usia tersebut tetap perlu menjadi perhatian.

Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari adanya beberapa faktor penyumbang Diabetes melitus memiliki beberapa faktor risiko yang mempengaruhi. Faktor risiko adalah kondisi yang bisa mempengaruhi kejadian suatu penyakit atau masalah kesehatan (Farchaty et al, 2023). Pada penyakit Diabetes Melitus terdapat faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi(Nasution et al., 2021) Faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi berat badan berlebih (obesitas), kurangnya aktivitas fisik, diet tidak sehat dan tidak seimbang, konsumsi gula berlebih, hipertensi, dan merokok. Untuk faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi ras, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan diabetes melitus (genetik), dan riwayat melahirkan bayi dengan berat >4000 gram. Mengutip dari Kristianita dalam (Wahidin et al., 2024), terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik dengan kasus diabetes melitus tipe 2. Sementara menurut Zhang et al, faktor risiko dari diabetes melitus adalah berat badan yang berlebih, tingginya kandungan lemak dalam darah, dan juga riwayat hipertensi yang menjadi faktor penyebab diabetes melitus pada pria maupun wanita.

Menurut(Tanati & Nurvita, 2025) dalam artikelnya yang membahas faktor-faktor penyebab terjadinya diabetes melitus di UPTD Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang menjelaskan bahwa faktor usia dan jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap kejadian diabetes melitus. Penderita diabetes melitus didominasi oleh perempuan sebesar 71,4%, dibanding laki-laki sebesar 28,6% yang menunjukkan perempuan cenderung memiliki risiko lebih tinggi akibat pengaruh faktor hormonal. Hormonal seperti estrogen dan progesteron ini menyebabkan perubahan kondisi tubuh seperti menopause, serta kecenderungan peningkatan indeks massa tubuh pada perempuan. Selain itu, kondisi seperti kehamilan dan

siklus hormonal dapat mempengaruhi sensitivitas insulin dan meningkatkan resiko diabetes. Selain itu, dari segi usia, mayoritas penderita berada pada kelompok usia >60 tahun sebesar 61,2%, dibandingkan usia 40-60 tahun sebesar 38,8% yang mengindikasikan semakin bertambahnya usia, risiko terkena diabetes semakin tinggi. Penyebabnya antara lain penurunan fungsi pankreas dalam memproduksi insulin, menurunnya aktivitas fisik, peningkatan lemak tubuh, serta terjadinya resistensi insulin akibat proses penuaan. Dengan demikian, dapat disimpulkan usia lanjut dan jenis kelamin perempuan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kasus diabetes melitus.

Berdasarkan studi dari (Seleky et al., 2025), faktor yang paling banyak ditemukan pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Miroto Semarang meliputi durasi aktivitas fisik yang kurang dari 30 menit sebesar 75%, riwayat hipertensi sebesar 69%, kebiasaan merokok sebesar 60%, riwayat jantung sebesar 57%, dan konsumsi makanan manis sebesar 51,9%. Dari kedua studi yang dilakukan di Puskesmas wilayah Kota Semarang, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab diabetes melitus disebabkan oleh hasil interaksi antara faktor demografis, faktor klinis, dan faktor gaya hidup tidak sehat. Meskipun diabetes melitus dipengaruhi oleh berbagai faktor, faktor gaya hidup yang tidak sehat menjadi faktor yang paling memungkinkan untuk diintervensi melalui pendekatan kampanye kesehatan.

Hasil wawancara dengan Fitriana Pratiwi, Kepala TU Puskesmas Poncol, dimana Puskesmas Poncol sendiri merupakan puskesmas dengan pasien diabetes tertinggi di tahun 2025, serta Yunita Puspita Sari selaku Pemegang Program Diabetes Melitus Puskesmas Poncol, mengatakan bahwa saat ini program dari Dinas Kesehatan berupa kegiatan prolanis dan edukasi di Posyandu ILP. Kegiatan prolanis difokuskan kepada pasien diabetes melitus dimana kegiatan terdiri dari edukasi, olahraga bersama, dan juga cek kesehatan. Untuk kegiatan edukasi di Posyandu ILP, dilakukan kepada masyarakat umum di kelompok usia 15 - 60 tahun. Namun demikian, masih terdapat tantangan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini diabetes melitus serta penerapan pola hidup sehat.

Temuan dari wawancara tersebut terlihat bahwa program-program yang sudah dilaksanakan masih perlu dimaksimalkan karena masih bersifat satu arah dan terfokus terhadap masyarakat yang sudah terdiagnosa. Selain itu, upaya edukasi preventif kepada masyarakat umum, khususnya kelompok usia produktif, masih perlu diperkuat agar dapat meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku sehat sejak dini.

Untuk mendukung latar belakang data Tugas Akhir, penulis melakukan survei pra-kegiatan kepada 62 responden yang dilaksanakan pada Minggu, 3 Mei 2026. Kuisioner ini disebar kepada 62 responden di *Car Free Day* Simpang Lima Kota Semarang, dengan rentang usia 15 – 18 tahun. Survei dilaksanakan untuk memperoleh informasi terkait tingkat pengetahuan seputara diabetes melitus serta memahami pola perilaku dan afeksi.

Mayoritas responden berusia di bawah 20 tahun karena kampanye digital ini menargetkan masyarakat usia produktif, khususnya remaja akhir hingga dewasa muda sebagai kelompok yang mulai membentuk kebiasaan hidupnya. Pada rentang usia tersebut, pola makan tinggi gula, konsumsi minuman manis, kurangnya aktivitas fisik, serta gaya hidup sedentari mulai banyak dijumpai sehingga dapat meningkatkan faktor risiko Diabetes Melitus di kemudian hari. Oleh karena itu, kampanye ini lebih difokuskan pada kelompok usia tersebut agar upaya pencegahan dapat dilakukan sejak dini sebelum munculnya penyakit.



Gambar 1. 4 Dokumentasi Survey Pra Kegiatan



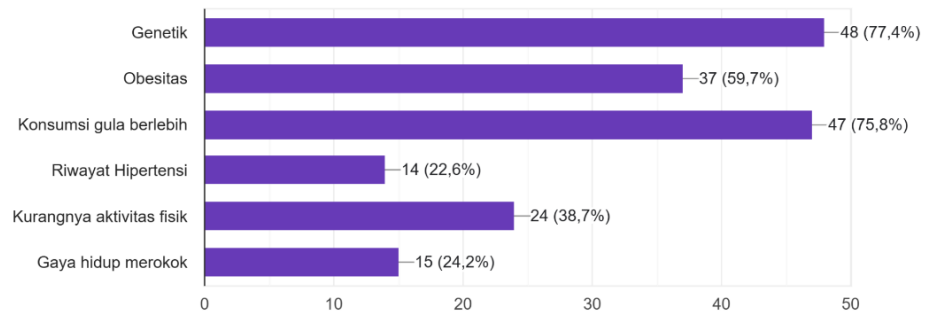
Gambar 1. 5 Dokumentasi Survey Pra Kegiatan

Tabel 1. 2 Jawaban Responden Kuisioner "Apa Itu Diabetes Melitus?"

Apa yang dimaksud diabetes melitus?	
Tipe Jawaban	Jumlah Responden
Mendasar (gula)	40 responden (64,5%)
Mendalam (insulin/pankreas)	8 responden (12,9%)
Tidak tepat	14 responden (22,6%)

Hasil survey pra-kegiatan pada pertanyaan "Apa yang dimaksud diabetes melitus?" menunjukkan bahwa 40 responden memiliki tingkat pemahaman dasar karena mampu mendefinisikan diabetes melitus sebagai kondisi yang berkaitan dengan kadar gula darah. Kemudian, hanya terdapat 8 responden yang mampu mendefinisikan diabetes melitus dengan mendalam, ditandai dengan keterkaitan antara insulin/fungsi pankreas. Selain itu, terdapat 14 responden yang menjawab pertanyaan dengan jawaban yang tidak tepat. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan pemahaman antara pengetahuan dasar dan pemahaman yang lebih mendalam terkait diabetes melitus, sehingga diperlukan upaya edukasi yang lebih komprehensif dan mudah dipahami oleh masyarakat.

Apa yang anda ketahui tentang faktor penyebab seseorang dapat mengalami penyakit diabetes melitus?
62 jawaban

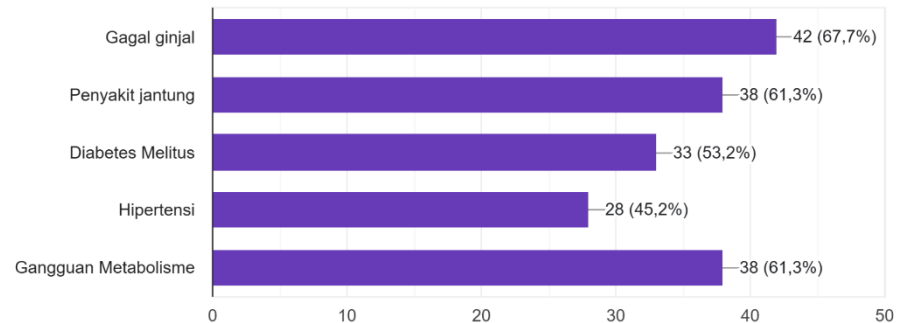


Gambar 1. 6 Pertanyaan Kuisioner "Faktor penyebab seseorang dapat mengalami penyakit diabetes?"

Hasil survey pra-kegiatan yang dilakukan dengan pertanyaan berbentuk pilihan ganda (multiple response), diketahui bahwa responden dapat memilih lebih dari satu faktor penyebab diabetes melitus. Mayoritas responden telah mengetahui beberapa faktor utama penyebab diabetes melitus, yaitu genetik, obesitas, dan konsumsi gula berlebih. Ketiga faktor tersebut dipilih oleh lebih dari separuh responden, dengan jumlah pemilih berkisar antara 37–48 responden atau sekitar 59,7%–77,4%. Sementara itu, faktor lainnya seperti kurang aktivitas fisik dipilih oleh 24 responden (38,7%), serta riwayat hipertensi dan kebiasaan merokok dipilih oleh 14 (22,6%) dan 15 (24,2) responden. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian responden telah mengetahui beberapa faktor utama faktor risiko diabetes, tetapi pengetahuan faktor lainnya yang berkaitan dengan gaya hidup, masih tergolong rendah. Hal ini membuktikan adanya kesenjangan pengetahuan yang berpotensi mempengaruhi perilaku pencegahan masyarakat terhadap diabetes melitus.

Ketika seseorang menjalani pola hidup yang kurang sehat sejak dini, risiko kesehatan apa yang berpotensi terjadi di masa depan?

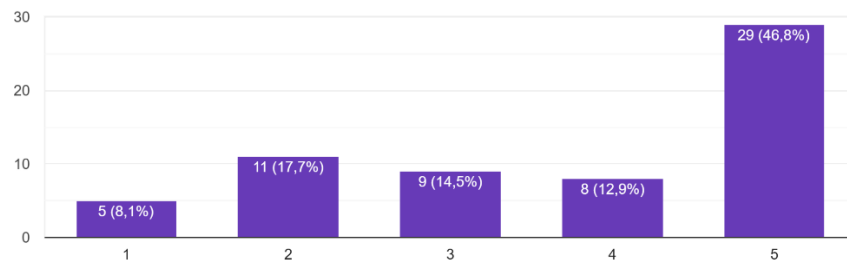
62 jawaban



Gambar 1. 7 Pertanyaan Kuisioner "Risiko Kesehatan apa yang dapat terjadi jika menjalani pola hidup kurang sehat?"

Berdasarkan survey pra-kegiatan dengan pertanyaan berbentuk pilihan ganda (multiple response), diketahui responden memiliki pemahaman yang cukup beragam terkait risiko kesehatan akibat pola hidup tidak sehat sejak dini. Hasil menunjukkan bahwa risiko gagal ginjal menjadi pilihan terbanyak, yaitu sebanyak 42 responden (67,7%), diikuti oleh gangguan metabolisme dan penyakit jantung sebanyak 38 responden (61,3%). Selanjutnya, diabetes melitus dipilih oleh 33 responden (53,2%), sedangkan hipertensi dipilih oleh 28 responden (45,2%). Meskipun responden menunjukkan kesadaran terhadap berbagai risiko penyakit akibat pola hidup tidak sehat, pemahaman tersebut masih bersifat umum dan belum menempatkan diabetes melitus sebagai risiko utama yang perlu diwaspadai.

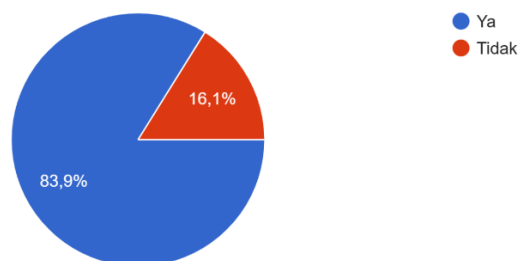
Saya merasa penting untuk mulai memperhatikan kesehatan meskipun belum mengalami gejala penyakit
62 jawaban



Gambar 1. 8 Pertanyaan Kuisioner "Saya merasa penting untuk mulai memperhatikan kesehatan meski belum sakit"

Berdasarkan grafik hasil kuesioner di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden (59,7%) atau 37 responden menyatakan setuju bahwa penting untuk memperhatikan kesehatan meskipun belum mengalami gejala penyakit. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesadaran preventif pada responden sudah cukup baik. Selain itu, 14,5% responden memilih jawaban netral, dan 26,4% responden belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meski mayoritas responden telah memiliki kesadaran preventif, masih terdapat sebagian masyarakat yang belum memahami urgensi pencegahan penyakit.

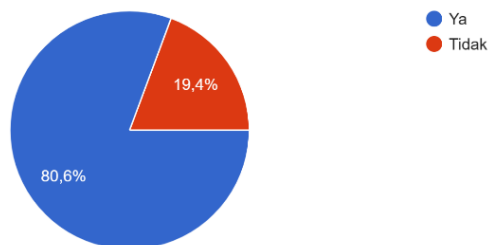
Jika kamu diberikan kue-kue manis oleh temanmu, apakah kamu akan memakannya?
62 jawaban



Gambar 1. 9 Pertanyaan Kuisioner "Jika diberikan kue manis, apakah kamu akan memakannya?"

Dari grafik hasil survei pra kegiatan, mayoritas responden memilih jawaban Ya, dengan jumlah 52 responden atau 83,9%. Sementara 16,1% atau 10 responden memilih Tidak. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan manis dalam situasi sosial sehari-hari. Meskipun responden sebelumnya telah menunjukkan pengetahuan mengenai risiko diabetes dan pentingnya menjaga pola hidup sehat, perilaku konsumsi makanan manis masih cukup tinggi.

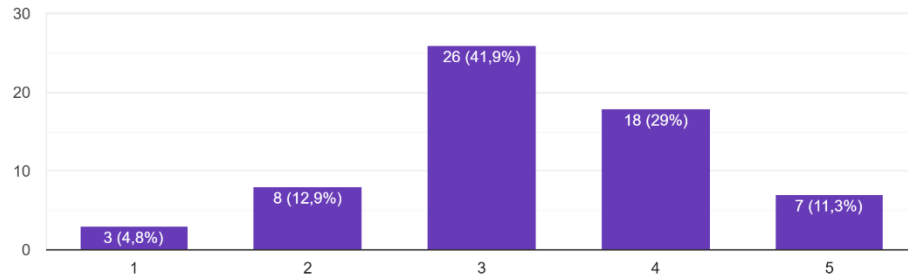
Jika kamu diberikan es teh manis jumbo oleh temanmu, apakah kamu akan meminumnya?
62 jawaban



Gambar 1. 10 Pertanyaan Kuisioner "Jika diberikan es teh, apakah kamu akan meminumnya?"

Dari gambar di atas, diketahui bahwa mayoritas responden memilih jawaban Ya dengan persentase 80,6% atau 50 responden. Sementara 19,4% atau 12 responden memilih jawaban Tidak. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kecenderungan mengonsumsi minuman manis ketika diberikan oleh teman. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku responden, dimana keputusan konsumsi masih dipengaruhi oleh faktor kebiasaan dan lingkungan sosial.

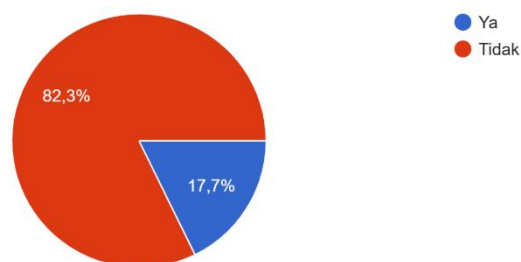
Saat anda membeli minuman olahan, level gula seperti apa yang anda pilih?
62 jawaban



Gambar 1. 11 Pertanyaan Kuisioner "Level gula apa yang dipilih saat membeli minuman?"

Berdasarkan hasil survei pra kegiatan terkait preferensi tingkat gula saat membeli minuman olahan, diperoleh bahwa sebagian besar responden memilih tingkat gula sedang. Hal ini terlihat dari dominasi pilihan pada skala 3 sebanyak 26 responden (41,9%). Selanjutnya, sebanyak 18 responden (29%) memilih tingkat gula tinggi (skala 4), dan 7 responden (11,3%) memilih tingkat gula sangat tinggi (skala 5). Sementara itu, responden yang memilih tingkat gula rendah (skala 1 dan 2) relatif lebih sedikit yaitu di 11 responden (17,7%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi minuman dengan kadar gula sedang hingga tinggi.

Apakah kamu memiliki genetik diabetes dari keluarga?
62 jawaban

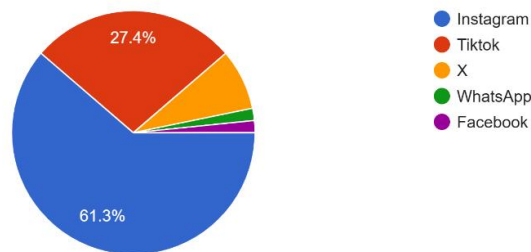


Gambar 1. 12 Pertanyaan Kuisioner "Apakah kamu memiliki genetik diabetes?"

Dari 62 responden, sebanyak 51 responden (82,3%) responden menyatakan mereka tidak memiliki genetik diabetes dari keluarganya. Hal ini menunjukkan

sebagian besar responden tidak memiliki faktor risiko keturunan sehingga potensi terjadinya diabetes lebih dipengaruhi oleh faktor lain, terutama gaya hidup.

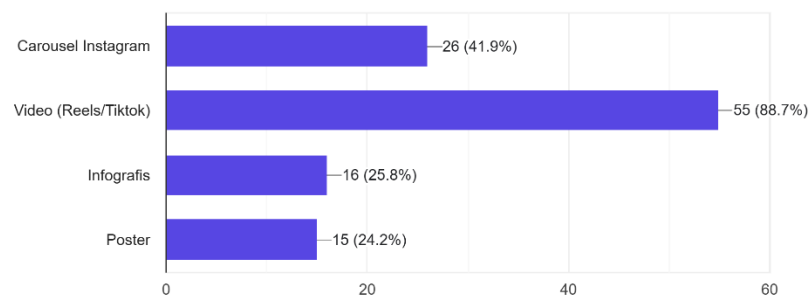
Sosial media apa yang paling sering kamu gunakan?
62 responses



Gambar 1. 13 Pertanyaan Kuisioner "Sosial media apa yang paling sering kamu gunakan?"

Berdasarkan hasil pra-survey pertanyaan "Sosial media apa yang sering kamu gunakan" diketahui bahwa sosial media yang paling sering adalah Instagram. Posisi kedua ditempati oleh TikTok dengan persentase 27,4%, sedangkan media sosial lainnya seperti X, WhatsApp, dan Facebook hanya digunakan oleh sebagian kecil responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Instagram menjadi platform yang paling dominan di kalangan target audiens sehingga memiliki potensi yang besar sebagai media penyampaian informasi dan edukasi kesehatan.

Dalam memahami informasi kesehatan, format konten seperti apa yang lebih kamu sukai?
62 responses



Gambar 1. 14 Pertanyaan Kuisioner "Dalam memahami Informasi Kesehatan, Format Konten Apa Yang Kamu Sukai?"

Pemilihan format Instagram Reels dalam kampanye digital Proyek Tugas Akhir ini didasarkan pada hasil observasi terhadap akun Instagram Dinas Kesehatan Kota Semarang (@dkksemarang) serta hasil survei awal kepada target audiens. Hasil survey menunjukkan bahwa mayoritas responden lebih menyukai dan lebih sering mengonsumsi informasi kesehatan melalui video singkat karena dinilai lebih menarik, mudah dipahami, dan tidak membosankan. Oleh karena itu, Instagram Reels dipilih sebagai salah satu format utama dalam Proyek Tugas Akhir ini karena mampu menyampaikan pesan edukasi secara lebih komunikatif, menarik perhatian audiens sejak awal, serta berpotensi menjangkau lebih banyak pengguna melalui fitur distribusi konten yang dimiliki Instagram.

Sementara itu, hasil observasi terhadap akun Instagram resmi Dinas Kesehatan Kota Semarang yang dilakukan pada tanggal 17 Juli 2026 menunjukkan bahwa informasi mengenai diabetes melitus telah beberapa kali disampaikan sebagai bagian dari edukasi kesehatan masyarakat. Namun, belum adanya program kampanye digital maupun akun sosial media yang secara spesifik dan berkelanjutan berfokus pada edukasi, pencegahan, serta peningkatan kesadaran masyarakat terkait diabetes melitus.

Tabel 1. 3 Konten Tentang Diabetes di Media Sosial @dkksemarang Periode April 2025 - Juni 2026

No	Judul & Deskripsi Video	Platform	Deskripsi Video	Analisis
1	Bergerak Cerah Diabetes, Raih Masa Depan Cerah. https://www.instagram.com/p/DXYZ11uD8il/	Instagram (Feed Carousel)	Postingan ini menyajikan data kasus diabetes di Indonesia berdasarkan IDF 2025 serta edukasi mengenai langkah-langkah	- Likes : 31 - Comment : 0 - Share : 0

	Tanggal Upload : 21 April 2026		pengecahan Diabetes Melitus melalui penerapan pola hidup sehat.	
2	Kenali Trias Gejala Diabetes Melitus https://www.instagram.com/reel/DZr8-gxz8n5/ Tanggal Upload : 17 Juni 2026	Instagram (Reels)	Postingan ini membahas tentang tanda- tanda diabetes melitus	- Likes : 111 - Com ment : 5 Share : 13
3	Yuk Terapkan Hidup Sehat Bebas Diabetes https://www.instagram.com/reel/DI D8lDmPtsD/ Tanggal Upload : 5 April 2025	Instagram (Reels)	Postingan ini mendidikasikan masyarakat mengenai gejala awal Diabetes Melitus berupa rasa haus berlebihan serta pentingnya deteksi dini dan penerapan pola hidup sehat untuk mencegah diabetes.	- Likes : 30 - Com ment : - Share : 7

4	Mencegah Penyakit Diabetes Bukan Hanya Untuk Orang Dewasa Saja Lur https://www.instagram.com/reel/DTuD_XfD4b4/ Tanggal Upload : 20 Januari 2026	Instagram (Reels)	Postingan ini mengedukasi masyarakat mengenai mitos anak gemuk sebagai tanda sehat serta pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat untuk mencegah risiko Diabetes Melitus sejak dini.	- Likes : 104 - Comment : 1 - Share : 13
5	Jatuh Cinta Memang Manis https://www.instagram.com/reel/DXWXbUqk1hj/ Tanggal Upload : 24 Februari 2026	Instagram (Reels)	Postingan ini mengedukasi masyarakat mengenai mitos bahwa diabetes hanya menyerang lansia serta pentingnya menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah Diabetes Melitus sejak usia muda.	- Likes : 71 - Comment : 1 - Share : 2

Hasil observasi terhadap akun Instagram Dinas Kesehatan Kota Semarang (@dkksemarang) selama setahun terakhir, ditemukan bahwa konten edukasi diabetes telah dipublikasikan dalam berbagai format, baik *feed carousel* maupun *Instagram reels*. Materi yang disampaikan membahas tentang kondisi diabetes di Indonesia, gejala awal diabetes, mitos dan fakta, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan. Namun demikian, berdasarkan analisis performa konten, tingkat interaksi audiens masih tergolong rendah. Lima konten yang dianalisis hanya memperoleh jumlah *likes* berkisar antara 30–111, komentar 0–5, dan *share* 0–13. Rendahnya jumlah komentar dan *share* menunjukkan bahwa keterlibatan audiens terhadap konten edukasi masih belum optimal, meskipun informasi yang disampaikan memiliki nilai edukatif yang tinggi.

Selain itu, sebagian besar konten yang dipublikasikan masih berfokus pada penyampaian informasi secara satu arah melalui infografis maupun video edukatif sederhana. Konten belum banyak memanfaatkan pendekatan kampanye digital yang lebih interaktif, seperti tantangan (*challenge*), kuis, maupun aktivitas partisipatif yang mampu mendorong audiens untuk terlibat secara aktif. Padahal, keterlibatan audiens merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan efektivitas komunikasi kesehatan di media sosial, karena tidak hanya memperluas jangkauan pesan, tetapi juga dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta mendorong perubahan perilaku.

Dari urgensi tersebut, solusi yang penulis ajukan yaitu merancang sebuah *integrated campaign* (kampanye terpadu) yang bersifat preventif terkait edukasi penyakit diabetes melitus di Kota Semarang. Kampanye digital dipilih karena memiliki jangkauan yang luas, interaktif, serta mampu menjangkau masyarakat. Melalui penyampaian konten edukatif ini dikemas secara menarik dan mudah dipahami, kampanye ini bertujuan meningkatkan kesadaran mengenai risiko diabetes melitus. Kelompok usia 16 - 64 tahun menjadi target utama dalam kampanye ini karena pada kelompok ini, mereka mulai rentan terhadap resiko diabetes akibat pola konsumsi dan juga gaya hidup yang kurang sehat. Hal ini sejalan dengan pernyataan World Health Organization (WHO) yang menyebutkan

bahwa diabetes tipe 2 sangat dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, yang merupakan bagian dari gaya hidup modern. Selain meningkatkan pengetahuan, kampanye digital ini juga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Proyek Tugas Akhir ini dirancang menggunakan konsep *integrated campaign*, yaitu mengintegrasikan aktivitas digital campaign dan offline campaign agar penyampaian pesan kepada target audiens menjadi lebih efektif. Dalam pelaksanaannya, digital campaign melalui Instagram berperan sebagai media untuk membangun awareness, memberikan edukasi, serta menciptakan ketertarikan audiens sebelum pelaksanaan kegiatan offline. Konten yang dipublikasikan secara bertahap memperkenalkan isu Diabetes Melitus, pentingnya pencegahan, serta menginformasikan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan pada offline campaign. Sementara itu, offline campaign berfungsi sebagai bentuk implementasi langsung dari pesan yang telah disampaikan melalui media digital. Kegiatan seperti edukasi kesehatan, pemeriksaan gula darah, permainan interaktif, dan aktivitas lainnya memberikan pengalaman secara langsung kepada masyarakat sehingga pesan kampanye tidak hanya dipahami melalui media sosial, tetapi juga diterapkan dalam aktivitas nyata.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam tugas akhir ini difokuskan pada bagaimana strategi kampanye public relations melalui pendekatan multi-event campaign dalam meningkatkan awareness serta mendorong perubahan perilaku masyarakat usia produktif terhadap risiko diabetes melitus di Kota Semarang. Permasalahan ini muncul karena upaya edukasi yang telah dilakukan masih cenderung terfokus pada pasien diabetes yang sudah terdiagnosis dan masih bersifat konvensional dan belum terintegrasi secara optimal antara media digital, cetak, dan aktivitas interaktif. Oleh karena itu, diperlukan strategi komunikasi kampanye yang terpadu, baik melalui kanal digital maupun aktivitas offline.

Kampanye ini dirancang dengan memanfaatkan media public relations dalam bentuk konten digital, seperti feeds dan Instagram story interaktif, serta didukung oleh media cetak edukatif seperti flyer dan standing banner untuk memperluas jangkauan pesan di ruang publik. Selain itu, kampanye juga dilengkapi aktivitas offline sebagai bentuk penguatan interaksi langsung dengan masyarakat. Melalui pendekatan tersebut, kampanye ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko diabetes melitus serta mendorong perubahan perilaku ke arah gaya hidup yang lebih sehat, termasuk dalam mengontrol konsumsi gula, sehingga dampaknya dapat dirasakan secara berkelanjutan dan jangka panjang.

1.3 Tujuan

Sesuai dengan rumusan masalah adapun tujuan dari penyusunan project tugas akhir ini yaitu, menghasilkan sebuah implementasi hasil dari output produksi media public relations, diantaranya sebagai berikut:

1. Merancang dan mengimplentasikan kampanye digital melalui konten edukatif yang informatif dan interaktif sebagai upaya meningkatkan awareness masyarakat usia produktif terhadap risiko diabetes melitus.
2. Mendorong peningkatan keterlibatan audiens dalam kampanye digital yang ditunjukkan melalui interaksi pada media sosial, seperti partisipasi dalam konten interaktif, respon terhadap edukasi, serta keterlibatan dalam aktivitas kampanye online.
3. Menghasilkan pelaksanaan kampanye digital public relations yang dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran serta mendorong perubahan perilaku preventif masyarakat terhadap diabetes melitus.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu komunikasi, khususnya bidang hubungan masyarakat, melalui implementasi strategi kampanye edukasi diabetes berbasis multi event yang

mengintegrasikan kampanye offline dan online. Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memahami efektivitas komunikasi terpadu dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan mengubah sikap masyarakat terhadap pencegahan diabetes melitus, sekaligus memperkaya kajian mengenai pemanfaatan media sosial, video edukasi, dan kegiatan interaktif sebagai sarana penyampaian pesan kesehatan yang lebih efektif, menarik, dan partisipatif.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari proyek tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi berbagai pihak yang terkait, antara lain masyarakat, mahasiswa, dan Dinas Kesehatan.

1. **Bagi Masyarakat**

Kampanye ini diharapkan memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai diabetes melitus, mulai dari faktor risiko hingga langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan multi event yang interaktif dan didukung sosial media, masyarakat tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat secara aktif.

2. **Bagi Mahasiswa**

Proyek tugas akhir ini diharapkan memberikan pengalaman praktis bagi mahasiswa dalam mengimplementasikan teori public relations ke dalam bentuk kampanye nyata di lapangan. Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan dalam merancang strategi komunikasi, mengelola event, memanfaatkan media digital, serta mengadakan evaluasi terhadap efektivitas kampanye. Proyek akhir ini juga melatih keterampilan analisis terhadap permasalahan sosial di masyarakat, khususnya rendahnya kesadaran akan pencegahan diabetes.

3. **Bagi Dinas Kesehatan**

Kampanye ini dapat menjadi alternatif model program edukasi kesehatan yang lebih inovatif dan adaptif terhadap perkembangan teknologi komunikasi. Dengan mengintegrasikan kegiatan offline dan online,

stakeholder dapat menjangkau audiens yang lebih luas serta meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan. Selain itu, hasil kampanye ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan respons masyarakat terhadap isu diabetes, sehingga dapat membantu dalam perumusan strategi program kesehatan yang lebih tepat sasaran.

1.5 Luaran Proyek Tugas Akhir

Luaran dari proyek tugas akhir ini berupa perancangan dan implementasi digital campaign “SEHATI” yang meliputi akun Instagram kampanye, produksi dan publikasi 10 konten kampanye (5 Reels, 4 Carousel, 1 Story), perencanaan kalender konten, serta evaluasi performa kampanye melalui analisis insight dan engagement media sosial untuk mengukur efektivitas penyampaian pesan edukasi pencegahan diabetes pada usia produktif.